

אימונים - מאי

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
	08:00 <b>עיצוב דינמי</b> לאה פרי	08:30 <b>PILATES</b> שני	08:00 <b>YOGA</b> ליאורה	07:30 <b>עיצוב דינמי</b> לאה פרי	08:30 <b>PILATES</b> שני	08:30 <b>BODYBALANCE</b> שני
	09:00 <b>HIIT</b> סשה	17:00 <b>FIRE TONE</b> קרין ללקי	18:00 <b>חיקוק שרירי ליבה</b> סנצ'ו	08:30 <b>עיצוב</b> קרין	17:00 <b>HIIT</b> סשה	17:30 <b>CORE&amp;FLEX</b> קרין
	09:30 <b>TABATA</b> סשה	18:00 <b>KICKBOX</b> אמיר	18:30 <b>עיצוב ומתיחות</b> סנצ'ו	09:00 <b>QUEENAX TRX</b> סנצ'ו	17:30 <b>TABATA</b> סשה	18:30 <b>PILATES</b> אירינה
	10:00 <b>BODYPUMP</b> סשה	19:00 <b>BODYPUMP</b> סנצ'ו	19:00 <b>PILATES</b> שני	09:30 <b>עיצוב ומתיחות</b> סנצ'ו	18:00 <b>BODYPUMP</b> סשה	19:30 <b>ספינינג</b> מיכל שרון
	13:15 <b>עיצוב</b> קרין ללקי	20:00 <b>ZUMBA</b> לילך	19:00 <b>QUEENAX TRX</b> סנצ'ו	18:00 <b>BODYSTEPS</b> אנה לרנר	19:00-20:30 <b>YOGA</b> אמיר	19:30 <b>עיצוב ומתיחות</b> סנצ'ו
	15:00 <b>YOGA</b> אמיר	20:00 <b>QUEENAX TRX</b> סנצ'ו	20:00 <b>FIRETONE</b> קרין	19:00 <b>BODYPUMP</b> סנצ'ו	19:30 <b>TABATA</b> יוליה בלסנאיה	20:00 <b>חיקוק שרירי ליבה</b> סנצ'ו
				20:00 <b>QUEENAX TRX</b> סנצ'ו	20:00 <b>QUEENAX TRX</b> יוליה בלסנאיה	20:30 <b>QUEENAX TRX</b> סנצ'ו
				20:30 <b>QUEENAX TRX</b> סנצ'ו	20:30 <b>KICKBOX</b> אמיר	20:30 <b>ZUMBA</b> דורין

\* יש לעקוב באפליקציה אחרי השינויים

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
08:30 <b>CXWORX</b> CINEMA	06:10 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	06:10 <b>SH'BAM</b> CINEMA	06:10 <b>CXWORX</b> CINEMA	06:10 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	06:10 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	06:10 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA
09:40 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	07:20 <b>CXWORX</b> CINEMA	07:20 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	06:10 <b>SH'BAM</b> CINEMA	07:20 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	07:20 <b>CXWORX</b> CINEMA	07:20 <b>BODYPUMP</b> CINEMA
11:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	12:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	09:40 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	09:40 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	09:40 <b>SH'BAM</b> CINEMA	09:40 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	09:40 <b>CXWORX</b> CINEMA
12:00 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	13:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	11:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	11:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	11:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	11:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	11:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA
13:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	14:00 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	12:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	12:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	12:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	12:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	12:00 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA
14:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	16:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	16:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA	16:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	16:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	16:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA	16:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA
15:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA	17:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	18:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	17:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	18:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	17:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	17:00 <b>CXWORX</b> CINEMA
		22:00 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	21:15 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	20:00 <b>RPM</b> CINEMA	21:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	
		21:15 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	22:15 <b>SH'BAM</b> CINEMA	21:15 <b>BODYPUMP</b> CINEMA		
		22:15 <b>CXWORX</b> CINEMA				

שיעור אירובי של 45 דקות הכולל 12 להיטים עכשוויים וצעדי ריקוד ייחודיים ופשוטים.

LES MILLS  
SH'BAM

45 דקות של אימון אירובי מאתגר, מוזיקה ממריצה מדריכים מיומנים ומתאמנים שבועטים, מתאגרפים ושורפים קלוריות באימון אנרגטי מעלה דופק.

LES MILLS  
BODYCOMBAT

שיעור אנרגטי לשריפת קלוריות המשלב אלמנטים שונים של כושר.

BODY ATTACK

שיעור עיצוב וחיטוב הגוף עם דגש על שרירי הבטן והישבן.

BODY SCULPTURE

45 דקות של אימון משקולות עם משקלים קלים המחזק את כל חלקי הגוף במסגרת אימון קבוצתי המתאים לנשים וגברים.

LES MILLS  
BODYPUMP

45 דקות, אימון תחנות סביב המכשיר קווינקס הכולל גם את רצועות ה-TRX. האימון ברובו הוא כנגד משקל הגוף המאפשר עבודה פונקציונאלית לחיזוק, עיצוב, שריפת קלוריות, גמישות ויציבה.

TRX

45 דקות של אימון המשלב יוגה טאי צי, פילאטיס המשפר גמישות, איזון ונשימה. לסיום 10 דקות נוספות של מדיצינה שתשאיר אותך רגוע ונינוח.

LES MILLS  
BODYBALANCE

45 דקות אימון רכיבה על אופניים לצלילי מוזיקה עצמתית. האימון מדמה רכיבת אופניים בתנאי שטח משתנים כגון מישורים, גבעות וטיפוס הרים. קצב הפידול (RPM) מותאם למקצב המוזיקה (BPM). האינטרוולים באימון מבטיחים שריפת קלוריות מוגברת ואימון איכותי בעצימות גבוהה. אימון מעצב, מחזק ומחטב את שרירי הרגליים, ירכיבים וישבן ושחרור האנדרופינים המוגבר במהלך האימון תורם לשיפור מצב הרוח ותחושת "היי" טבעית.

LES MILLS  
RPM

אימון הפוגות עצים המשלב עבודת כוח ואירובי התורם לשיפור הכושר הגופני. אימון עצים ומאתגר שנמצא יעיל לשריפת קלוריות עד 24 שעות לאחריו, לא לבעלי לב חלש!

HIIT

50 דקות של אימון רכיבה על אופניים (INDOOR-CYCLING) לצלילי מוזיקה עוצמתית המדמה רכיבת שטח. קצב הפידול (RPM) המותאם לקצב המוזיקה מבטיח שריפת קלוריות מוגברת ואימון איכותי. \* מגיל 16 בלבד

SPINNING.

45 דקות של שיעור אירובי דאנס, לגברים ונשים, אשר משלב מוסיקה מדרום אמריקה יחד עם צעדי ריקוד לטיניים.

ZUMBA  
FLEX

30 דקות אימון, לחיזוק ועיצוב שרירי הליבה שלך.

LES MILLS  
CXWORX

אימון תחנות פונקציונאלי לשריפה מוגברת של קלוריות.

BOOTCAMP

ימים ראשון-חמישי  
בשעות 13:00-16:00

אתם מזמינים שיעורים אהובים  
ואנחנו מקרינים אותם בכף

VOD TIME